

今年冬季异常的干燥,临床上因干燥导致的各类干燥性皮肤病增多,许多人不知如何治疗和护理。江苏省中医院皮肤科主任闵仲生告诉记者,寒冷的季节,人们皮肤本身容易呈现冷涩干燥,加之最近气候干燥更显皮肤干涩紧绷、色斑加重等种种皮肤问题,因而冬季皮肤治疗护理显得尤为重要。

## 干燥冬季 你如何护肤?

### 天冷各类皮肤问题多

闵仲生介绍说,冬季由于气候寒冷,皮肤循环能力受到影响,代谢功能缓慢,再加上气候干燥,皮肤很容易出现干涩多皱、色斑、粗糙无光泽、过敏、瘙痒、湿疹、皮肤增厚、皲裂以及冻疮等,虽然冬季各类皮肤问题较多,但由于寒冷,许多人疏于皮肤的治疗护理,因而等冬季过后再进行护理,就有些“亡羊补牢”。中医认为,冬季皮肤出现的问题,可以通过自身调理达到健康保养的作用。

干涩多皱,多是由于脾胃两虚、饮酒、抽烟、内分泌失调等引起。饮食上多吃富含维生素C和维生素B类的食品,如芹菜、苋菜、胡萝卜、西红柿、红薯、金针菜等新鲜蔬菜以及豌豆、木耳、牛奶等;多吃鱼及瘦肉等动物蛋白质,保证氨基酸的供给,以补充皮脂腺的分泌;补脾益肾、补肺益肾、润燥健脾、补气养血的食物,如干果、

马铃薯、桃仁、红枣、山楂、蜂蜜等也是不错的选择。另外,不要吃易于消耗体内水分的煎炸食物。

皮肤色斑,多是由于食盐过多、动物性脂肪摄入过多等因素造成的。饮食上可以多吃富含维生素的食物,如白菜、韭菜、豆芽菜、瘦肉等,尤其是豆类食物;适当多喝清水或绿茶,有助于脂质代谢而减少油脂,但要控制果汁及可乐的摄入量;减少食盐摄入量。多吃水果,但注意尽量不要吃香蕉,因其含糖分太高,反而有害;多食用海带等海藻类及菌类食物;另外,不要乱用安眠药等药物,因为药物会导致体内激素失衡,脸生雀斑。

### 为啥你的皮肤粗糙无华

至于一些女性感叹自己皮肤粗糙无光泽,闵主任认为其原因多是阴血不足,卵巢功能减退等。日常生活中应多食滋阴养血、清热去火的食物,如竹



笋、海参、瘦肉等。多吃新鲜蔬菜水果,如白菜、油菜、西红柿、芹菜、山楂、柠檬等;多食用植物油,如菜油、葡萄籽油、向日葵油、大豆油等。除了以上要注意外,平时多食些木耳红枣汤,白果薏米糖水等可以防治电脑辐射引起的皮肤色素等。

生活在繁忙的现代社会里,工作的压力、空气的污染、饮食的不正常,都像是无形的杀手一般,在摧口肌肤的健康。专家呼吁:除了上述调护以外,保持心情愉悦,适量进行运动,适当补些营养品,坚持护理也很重要。俗话说美丽是30%天生,70%的装扮。只有持之以恒地每天注意皮肤基础保养,平时注意治疗护理,才能拥有健康美丽动人的肌肤。

通讯员 冯瑶  
快报记者 金宁

### 他健康

## 年终压力压垮“性”福

年终将近,不少男子甚至“性”福被工作压力压垮。记者从江苏省专业男科医院南京建国男科医院获悉:12月份以来,性功能障碍疾病已占到门诊量的25%,上升了三分之一。

江先生年仅35岁,却是典型的“白骨精”。近年整天忙于工作和应酬,以前夫妻生活很满意,但近来却有点力不从心。久而久之,夫妻关系就很紧张了,老婆不是怀疑他有外遇,就是感觉自己没有吸引力,经常有一股“无名火”冲他发。江先生对性生活更是再也提不起兴趣。

南京建国男科医院性功能障碍诊疗中心丁学刚主任指出,像江先生这样的案例,并不少见,目前ED呈现年轻化的趋势,不少年轻人由于工作压力大,精神紧张,存在不良生活方式,三十岁

就患上了ED。ED有时候不是一种一眼就能让人识别的疾病,而且表现方式也不一样。针对这些情况,医生做一些必要的检查确诊,比如夜间阴茎勃起检测、阴茎海绵体注射血管活性药物实验等。有时,也会查一查ED相关的疾病,如高血压、糖尿病等,这些疾病首先需要得到控制才能改善ED。

“不仅器质性疾病会引起ED,心理的因素也能引起ED。”丁学刚主任指出,这种情况往往是患者有过几次失败的性生活经历后,处于自责或内疚的心理纠结中。丁主任提醒男性朋友一定要在繁忙的工作与生活的压力中关爱自己的身心健康,妻子们也应给予男人们施予理解与关怀,男性一旦性功能出现了问题,应及时到专业男科医院诊治。快报记者 张弛

## 寒冬感冒,当心是前列腺炎

日前,记者从“男性健康免费普查”现场——第二军医大学长征医院南京分院(原414医院)了解到,最近由于气温下降患前列腺炎的患者越来越多,该院泌尿男科中心曲力文主任表示,每年冬天都是前列腺发病高峰时节,寒冷的气候让前列腺容易生病,许多患有前列腺旧疾的男性也总是在这个时节饱受折磨。

曲力文主任分析,急性前列腺炎往往以流感的形式发作,天气变化很容易成诱因。这是由于感冒引起人体上呼吸道感染的病毒能通过淋巴和血液循环等渠道诱发前列腺炎,再加上冷天人体的交感神经兴奋度变强,使得尿道内压增大,以致细菌随着尿液逆流,也可引发前列腺炎。这就是为什么前列腺炎会“怕冷”。

除了冬季前列腺炎特别容易发病之外,治疗不彻底、引起复发也是每

到冬季,医院前列腺疾病患者就“扎堆”的缘故。因此,彻底治愈前列腺疾病具有很重要的临床意义。本次普查中第二军医大学长征医院南京分院泌尿男科中心调配了全军泌尿中心最先进的诊疗设备服务临床,其中包括前列腺疾病经典疗法“腔道介入技术”,可将药物直接导入病灶,治疗更安全、更可靠。

曲主任提醒,除了彻底治愈前列腺炎,男性保护好前列腺也是立冬后的当务之急。避免酗酒和食用大量辛辣食物,多吃水果;避免久坐;坚持适当的体育锻炼,改善血液循环,增强机体的内在抵抗力和免疫功能;另外,平时要保持大便通畅,还要多饮水,多排尿等。预防冬季前列腺炎急性发作,注意做好防寒保暖很重要,通过这些良好生活习惯的养成,增强免疫力。快报记者 张弛

# 热议:网友自编怀孕应急手册

## 专家提醒:有借鉴意义但缺乏专业指导

前段时间,一篇以网友自身经历为总结,详细介绍了意外怀孕后该如何应急处理的帖子在各大网站论坛火速串红并引发网友热议。到截稿为止,该贴点击率已超过80万,被网友喻为教材版“怀孕应急手册”,发帖者也被网友们戏称为“经验姐姐”。

### 多次意外后,自编“流产心得”

从帖子内容上看,发帖人为一年轻女性,因多次怀孕流产,将自己的经历写出来,希望意外怀孕后不知道该怎么办的网友能学会应急处理避免身体受到伤害。帖子详尽介绍了从验孕到进行手术各个环节的注意事项,并上传了一张人流手术的费用结算单,介绍怎样搭配手术费用不会被骗。发帖人也因此被网友封为“经验姐姐”。经验姐姐在怀孕手册中提到“对自己身体要负责任,尽量采取避孕措施”、如果已经到了无可挽救的地步,必须要流产,还是去有公德心的专科医院更好,小诊所真的去不得”、“公立大医院放心,但是很容易碰到熟人,医生护士都冷冰冰的”、“有些费用可以省,有些其实是不能省的”、手术当天早上千万不能用早餐,再渴也不能喝水”、“记得带上卫生巾、面巾纸,手术之后会有一些出血,会用到”。

究竟“经验姐姐”的发言对于其他女性有没有指导意义?就此疑问,笔者走访了南京最大的妇产科专科医院——华世佳宝妇产医院计划生育科。

### 》释疑一:“无痛”真的一点都不痛?

帖子中,“经验姐姐”介绍,自己第一次做人流的时候去的是一家小诊所,费用不高,但整个手术过程只能用惨痛来形容,一点都不像现在广告里说的那么轻松,更让她不能接受的是,麻药第一次居然没打进去。这个作者说的现象很具有普遍意义。现在很多人流广告把人流说得就是件轻而易举的事,这在很大程度上向女性朋友传递了错误认识,因为任何方式的人流手术对女性都有身心各方面的伤害。”华世佳宝妇产医院计划生育科主任丁西京介绍,眼下很多无痛人流是在手术前对患者采取了麻醉,对患者而言,该手术确实减轻了患者手术过程中

的痛苦,但其对女性身体的损害无异于传统流产手术。更要指出的是,麻醉是无痛人流中非常关键的一个环节,麻醉安全跟麻醉师的临床技术和麻醉设备都有紧密关系。由于麻醉对于中枢神经系统的抑制作用,手术的潜在风险不容忽视。曾经就有报道某医院在人流手术操作过程中,麻醉剂不当使用导致患者死亡的案例。所以在一些先进的人流技术中会要求麻醉师的职称水平,比如说要求副主任级别以上的医师来麻醉,麻醉设备主要协助麻醉师严格控制麻醉剂量,同时在手术过程中全程监控受术者的麻醉状态,才能做到防微杜渐。

### 》释疑二:术前检查可以省去吗?

帖子中最醒目的,要数“经验姐姐”上传的一张人流手术的费用结算单。并叮嘱“有些费用可以省,有些其实是不能省的。比如化验费、检查费,这是要确认是否怀孕以及情

况的,麻醉费、输液费、材料费就不说了,这些都是必不可少的。”

丁西京对此解释,有些小诊所做一次人流价格很低,怎么压价格?那就得从材料和检查上做文章,能

省就省。甚至连相当重要的术前检查都忽略掉了。做人工流产前为什么要做那么多的检查?主要目的在于排除手术前的一些禁忌症,如生殖系统内炎症(阴道炎、宫颈炎等),通常需要先治愈后才能做人流,如果此时不经治疗即实施人工流产手术,那么致病菌

进入宫腔的机会就会增加,从而使术后感染更容易发生。除此之外,术后复查也是避免手术感染留下后遗症的重要保障。丁西京提醒,如果一家医院对患者“掐头去尾”,没有术前的检查也不做术后复查,女性朋友就要小心为妙了。

### 》释疑三:流产多了会造成不孕?

在经历过那么多次流产后,“经验姐姐”也坦言“不知道自己以后还有多大的几率能怀上孩子”。多次人流最大的危害之一就是会造成终身不孕。”丁西京解释,女性的子宫是相当脆弱的,频繁刮宫,对宫颈管和子宫内膜都会造成巨大伤害。如果是那些不正规的小诊所,医生技术不过硬,可能会将子宫内膜基层吸净,甚至将其刮掉,使子宫内膜不能再生,造成长期闭经,也就不能怀孕了。”

丁西京表示,很多女性出现意外怀孕后不知道如何选择正规医院,不知道采取什么样的专业手段处理,“经验姐姐”的手册里告诫大家,出了事情可以去有公德心的专科医院,当然必要的检查费用不可少,这些都具有借鉴意义。眼下,人流手术有多种方式可供选择,究竟哪种最安全呢?丁西京介绍,目前在欧美地区广泛应用的人流手术方案叫海伦人流术,起

源于英国,被世界卫生组织(WHO)评为“最安全的无痛人流解决方案”。

海伦人流术前检查、手术医师、手术环境、麻醉医师、手术材料、手术过程监控、术后恢复以及隐私保护八个方面进行全面严格的管理和监督,只有获得授权的医疗机构和手术医师才能合法开展该技术。”丁西京介绍,南京华世佳宝妇产医院作为江苏地区首家引进机构,已成功开展24719例海伦人流术,手术无差错率高达99.9%。

据了解,很多女性一旦怀孕,就向类似发帖人这样有“丰富经验”的人私下打听,虽说“经验姐姐”的建议具有一定的借鉴意义,毕竟还是缺乏专业指导。笔者从南京华世佳宝妇产医院了解到,该院开通了意外怀孕援助电话:025—86577666,有“意外”的女性朋友可以随时咨询,千万不能因为“道听途说”,盲目做人流,造成终身遗憾。王晖